

Amalkan kaedah '10-10'

Kawal penggunaan peranti digital dengan cara betul elak mata kering

Penggunaan peranti digital seperti komputer, tablet, telefon pintar serta televisyen sudah menjadi kemestian pada era teknologi maklumat dan komunikasi (ICT).

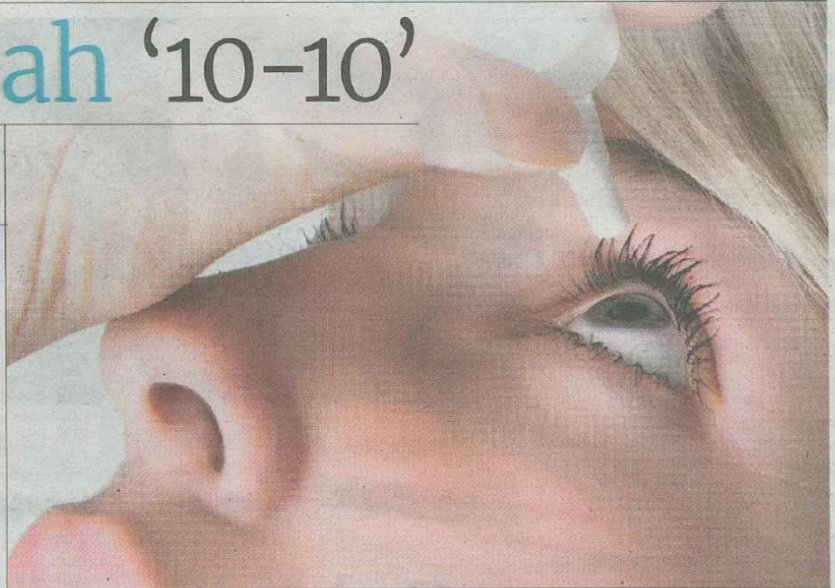
Semua peringkat usia termasuk murid, pelajar, guru, pensyarah, golongan pekerja dan lain-lain menggunakan gajet melakukan pelbagai tugas atau untuk bersosial.

Malah, ketika Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) kaedah pengajaran dan pembelajaran di rumah (PdPR), umpamanya dilaksanakan secara dalam talian sebagai norma baharu dalam bidang pendidikan.

Justeru, ibu bapa juga akan membeli peralatan untuk anak bagi tujuan berkenaan.

Pensyarah Kanan dan Pakar Optometri Jabatan Optometri dan Sains Penglihatan Kulliyah Sains Kesihatan Bersekutu, Universiti Islam Antarabangsa Malaysia, Dr Md Muziman Syah Md Mustafa, berkata semua golongan perlu tahu kaedah mengawal penggunaan alat peranti.

Katanya, jika terdedah lama pada skrin peranti digital akan menyebabkan mata merah, penglihatan kabur, mata kering dan panas sehingga berair.



info

Ikuti amalan kurangkan risiko mata kering ketika PdPR

- Hadkan jarak mata dan paparan skrin sekurang-kurangnya 75 sentimeter (sm) (panjang lengan orang dewasa).
- Menetapkan tahap kecerahan paparan skrin yang tidak menyebabkan silau dan ketidakelesaan pada mata.
- Gunakan bilik dengan cahaya mencukupi.
- Elakkan guna peranti digital dalam keadaan gelap kerana akan mengganggu kestabilan lapisan air mata.
- Dapatkan preskripsi cermin mata yang mempunyai penapis cahaya biru daripada optometris bertauliah.
- Amalkan kaedah '10-10' iaitu tutup mata 10 saat dan ulangi setiap 10 minit atau

amalkan kelipan penuh sekerap mungkin.

- Mata akan tertumpu pada paparan skrin menyebabkan kadar kelipan menurun, akibatnya banyak air mata tersejat.
- Tingkatkan kekerapan berkelip secara penuh, air mata akan melembapkan seluruh permukaan mata.
- Disarankan kaedah '20-20-20' iaitu setiap 20 minit, alihkan pandangan daripada paparan skrin untuk melihat objek jauh lebih 20 kaki (enam meter) dalam masa 20 saat.
- Elakkan pancaran skrin dan mata menghadap kipas angin atau penyaman udara.
- Gunakan penapis udara untuk meningkatkan kualiti udara di ruang PdPR. Pergerakan udara persekitaran ada

banyak partikel halus seperti debu boleh memburukkan gejala mata kering.

- Gunakan pelembap untuk mengekalkan kelembapan persekitaran bagi membantu memperlakukan kadar penyejatan air mata.
- Tetapkan suhu sederhana pada penyaman udara untuk mengelakkan persekitaran yang terlalu kering.

Jika mata kering masih berterusan, amalkan langkah ini

- Tuam kelopak mata setiap hari untuk melancarkan pengeluaran air mata (minyak) daripada kelenjar meibomian.
- Bersihkan kelopak mata setiap hari menggunakan pengelap steril yang boleh didapati di farmasi. Ia boleh mengurangkan bakteria yang

mengganggu kualiti air mata.

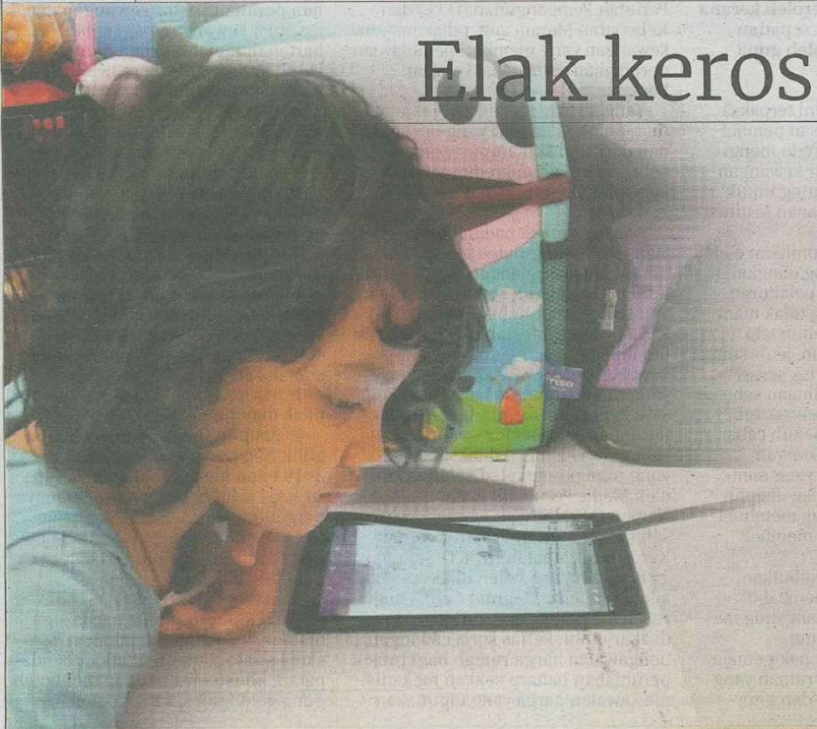
- Gunakan ubat titis mata untuk merawat mata kering. Disarankan berjumpa pakar optometri atau oftalmologi untuk mendapatkan preskripsi ubat titis yang bersesuaian dengan jenis dan tahap keterukan mata kering yang dihadapi.
- Ambil makanan yang tinggi kandungan Omega-3 seperti minyak ikan. Ia boleh meningkatkan fungsi kelenjar meibomian dalam menghasilkan air mata.

Rehatkan mata seketika dan pastikan jarak yang betul antara skrin komputer, elak mata jadi kering.

Kelenjar Lacrimal (Menghasilkan air mata)



Elak kerosakan lebih serius



Masalah mata kering berpunca daripada penyejatan air mata terlalu cepat atau kekurangan kandungan air mata.

Dr Md Muziman Syah, menjelaskan air mata terdiri daripada lapisan luar (minyak/lipid), tengah (air/aqueous) dan dalam (musin).

"Peranan utama air mata untuk melindungi sel permukaan mata, menjadi pelembap dan pelincir untuk memberikan keselesaan setiap kali kelipan, membekalkan nutrisi penting dan menyumbang kepada 'power' mata.

Penglihatan kabur

Beliau berkata, kajian klinikal menunjukkan pendedahan pada sinaran skrin komputer dalam jangka masa panjang menyebabkan kadar pemecahan air mata berlaku dengan cepat dan akhirnya mata menjadi kering.

"Sinaran ini mengganggu kestabilan lapisan minyak menyebabkan air mata mudah tersejat.

"Mereka menghadapi mata kering

akan mengalami gatal, berpasir dan mata sensitif terhadap cahaya.

"Ketidakelesaan mata apabila berada dalam cuaca lembap, berangin atau kawasan berhawa dingin.

"Kabur penglihatan dan 'power' cermin mata kerap berubah. Mata terasa perit dan pedih ketika berkelip," katanya.

Ambil langkah pencegahan

Ibu bapa perlu cakna dengan sebarang gejala mata kering yang mungkin dihadapi anak ketika PdPR dan aktiviti lain.

Guru dan pensyarah juga boleh memainkan peranan mengingatkan pelajar mengamalkan langkah pencegahan.

Jika tidak dicegah atau dirawat pada peringkat awal akan menyebabkan kerosakan lebih serius pada struktur mata.

Sekiranya masih berterusan mereka perlu berjumpa optometri atau oftalmologi untuk mendapatkan khidmat nasihat dan rawatan susulan.



Dr Md Muziman Syah